

Dipl.-Psych. Silvia Fisch, Coesfeld

Prävention von Stressfolgeerkrankungen – ein hypnotherapeutisches Gruppenprogramm zur Stressbewältigung

Die Bedeutung von Stress nimmt in unserer Gesellschaft stetig zu. Als Risikofaktor für viele Erkrankungen stellt Stress eine Herausforderung für das Gesundheitswesen und das ärztliche und psychotherapeutische Handeln dar.

In einem Forschungsprojekt mit der Charité – Universitätsmedizin Berlin wurde ein präventives 5-wöchiges hypnotherapeutisches Gruppenprogramm zur Stressreduktion und verbesserten Stressbewältigung entwickelt und evaluiert. In dem Überblicksvortrag werden Methodik und Ergebnisse aus dem Projekt mit drei Studien (Systematischer Review, Machbarkeitsstudie und Multicenter-randomisierte Kontrollgruppenstudie) vorgestellt.

In dem Workshop wird ein praktischer Einblick in den Ablauf und die Durchführung der fünf Gruppensitzungen gegeben. Kernstück jeder Sitzung ist eine spezifische Hypnose-Übung. Bestandteil sind dabei Interventionen, die unmittelbar Stresserleben reduzieren und die Entspannungsfähigkeit fördern. Darüber hinaus stärken ressourcen- und lösungsorientierte hypnotherapeutische Strategien Resilienz und Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressoren. Durch eine beispielhafte Gruppentrance kann dies im Workshop konkret erfahrbar gemacht werden.

Das Gruppenprogramm eignet sich für gemischte Gruppen mit erhöhter Stressbelastung aufgrund unterschiedlicher Lebenssituationen. Neben der Anwendung im beruflichen Praxis- und Klinikkontext kann es auch zur eigenen Psychohygiene im Umgang mit fordernden Situationen eingesetzt werden.